

Dordt Senior



Maandblad voor de leden van de



Dordtse
Seniorenbond



FAUTEUIL SABINE

Eigentijdse fauteuil, leverbaar in stof en leer.
Met stalen frame in zwart of RVS.
Ook als draaifauteuil leverbaar.
Nederlands fabrikaat.

In stof vanaf € 575.-

In leer vanaf € 675.-



2-zits bank vanaf € 1035.-



PERCY

Leverbaar in maatvoering small, medium en large
met verstelbare zitdiepte. Zowel in stof als leer leverbaar.



Goed zitten begint met een goede zithoogte en zitdiepte.
In onze showroom staan daarom verschillende modellen
die in small, medium en large uitvoering leverbaar zijn.
Dit zorgt voor een prettig zitcomfort en kan daardoor soms
rugklachten voorkomen en zorgen voor een uitgerust gevoel.

RUIME COLLECTIE

RELAXFAUTEUILS
& STA-OP FAUTEUILS

SKIPPY Meubel

PROVINCIALEWEG 8A / DORDRECHT / TEL. 078 - 616 50 91 / SKIPPYMEUBEL.NL

Huishoudelijke hulp nodig?

U kunt bij ons terecht met een
WMO-indicatie, dienstencheques
en als particulier.

Meer weten?

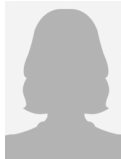
Bel ons op 078-6185571

Vlijtig Liesje Thuishulp
info@vlijtigliesjethuishulp.nl
www.vlijtigliesjethuishulp.nl





SAMENSTELLING BESTUUR EN WERKGROEPEN

Nico Babbeko Voorzitter / ad interim		Hans Ardon Secretaris / ad interim E-mail: info@dordtsenior.nl Contactadres is tijdelijk gelijk aan het redactieadres Van Ravesteyn-erf 515, 3315 DW Dordrecht	
Lianne van Laak penningmeester Hooikade 10, 3311 CD Dordrecht telefoon: 06-46428542 e-mail: liannevanlaak@hotmail.com IBAN: NL25 INGB 0007 1383 82 t.n.v. Algemene Dordtse Senioren Vereniging		Anne de Lange bestuurslid beleid van gemeente en politiek telefoon: 06-83179776 e-mail: a_de_lange@hetnet.nl	
Aad Brinckmann Ledenbeheerder, acquisitie en public relations Telefoon: 06-5183 8053 Email: a.brinckmann@upcmail.nl		Magda Hensen bestuurslid algemene zaken Telefoon: 078-614943 E-mail: m.hensen91@upcmail.nl	
Wilma Molendijk bestuurslid algemene zaken lid van de werkgroep Lief en Leed telefoon: 078-6173566 e-mail: wilmamolendijk@gmail.com		Lies Romijn Organisatie: reizen en activiteiten Telefoon: 06-10588672 E-mail: r.romijn2@kpnmail.nl	
Jan Geenen redactie DordtSenior Van Ravesteyn-erf 515, 3315 DW Dordrecht telefoon: 06-4821 9666 E-mail: jan@dordtsenior.nl		Rob Nabarro coördinatie bezorgers ledenblad Telefoon: 06-44404880 E-mail: rob@nabarro.nl (via de mail heeft de voorkeur)	

Bezorging DordtSenior in 2022

DordtSenior wordt door vrijwilligers bij u thuis bezorgd. Deze mensen doen dit geheel belangeloos en in de tijd die hen schikt, maar wel in de week dat het blad uitkomt. Dat kan dus op maandag zijn, maar ook op dinsdag of zelfs op zaterdag.

Het volgende blad is de uitgave van **december**.

U kunt het verwachten in week 48 dat is van 28 november t/m 4 december.

DordtSenior



IN DIT NUMMER

1. Samenstelling bestuur en werkgroepen
Bezorging DordtSenior in 2022
2. In dit nummer
Verhuisberichten en berichten van overlijden ...
Einddatum inleveren kopij
Colofon
3. In Memoriam Corrie Kieboom
5. Activiteiten: Lies Romijn: Uitnodiging eindejaarsfeest
Lianne van Laak: Gezellig uit eten en/of koffie drinken
7. Joke Herrewijn-de Vries: Boekbespreking
Van de bestuurstafel: Vervroegde jaarvergadering
9. Henk Kroon (Focus): Wildplassen mag maar 3 dagen...
11. Wim Nuy: Voetbalgoden en doden
12. Jos Hubens: De geschiedenis van de diepste sluis "Zaporizhzya"
van Europa
13. Vervolg: De geschiedenis van de diepste sluis "Zaporizhzya"
14. Arie van Zanten: Zoek het lekker zelf maar uit met uw gezondheid
Zogezegd
15. FASv: Rijbewijskeuring
Puzzelplekkie: De prijswinnaars van september/oktober
16. Adri Vogelaar: Klinische Pathologie
17. vervolg: Klinische Pathologie
Leuke maandelijkse activiteit voor de 55-plussers
18. Poëzie
Sievera Meijer-den Haan: Sievera 's Waarachtigheden
20. Energietoeslag bereikt niet iedereen: zo loop je géén € 1.300 mis
22. Pensioendiner gemeente Dordrecht
24. Verjaardagskalender november
Senior Service: belangrijke telefoonnummers

Verhuisberichten en berichten van overlijden of het opzeggen van uw **lidmaatschap** uitsluitend sturen naar de ledenadministratie. Telefoon: 06-5183 8053
Email: a.brinckmann@upcmail.

Kopij voor DordtSenior van december 2022 moet uiterlijk **10 november 2022** binnen zijn bij de redactie. Zie voor de contactgegevens hier rechts in de colofon

Colofon



Omslagafbeelding:
pentekening van Ad Bakker
(Collectie drukkerij RAD)

DordtSenior is het maandblad van de leden van de Dordtse Seniorenbond. Het verschijnt 10 keer per jaar (niet in de maanden januari en augustus).

Redactieadres DordtSenior

p/a Jan Geenen
Van Ravesteyn-erf 515
3315 DW DORDRECHT
Telefoon: 06-4821 9666
jan@dordtsenior.nl

De redactie bestaat uit

Jan Geenen
(zie redactieadres boven)
Joke Herrewijn-de Vries
jherrewijn@hetnet.nl
Henk Kroon
henkkroon38@gmail.com

Vormgeving en opmaak

Jan Geenen
jan@dordtsenior.nl

Coördinator bezorgers

Rob Nabarro
06-44404880
rob@nabarro.nl
(via de mail heeft de voorkeur)

LET OP: Klachten over de bezorging van dit blad uitsluitend bij **Rob Nabarro** (zie boven).

Website Dordtse Seniorenbond www.dordtsenior.nl

Adverteren in dit blad?

Voor inlichtingen en/of tarieven kunt u contact opnemen met Jan Geenen (zie boven).





In Memoriam

Corrie Kieboom

5 september 1950 - 2 oktober 2022

Maandag 3 oktober kregen wij het droeve bericht dat onze secretaris, Corrie Kieboom, heel onverwacht is overleden.

De schok was groot

In het najaar van 2018 is Corrie op voordracht van Sylvie Schoemaker bij de Dordtse Seniorenbond kennis komen maken. Zij leefde zich snel in en trad in april 2019 als secretaris, tijdens de Algemene Ledenvergadering, toe als bestuurslid van de Dordtse Seniorenbond.

Corrie deed met veel verve en verantwoordelijkheid haar werkzaamheden. Het secretariaat liep als een trein en Corrie dacht en werkte mee aan alle onderwerpen die ter tafel kwamen. Meermaals nam zij met strakke hand de leiding waardoor alles weer in goede banen werd geleid. Begin dit jaar heeft Corrie aangegeven eind van het jaar te willen stoppen vanwege gezondheidsredenen, ze heeft dit niet meer mogen afmaken.

Met veel enthousiasme en plezier hebben we met haar samengewerkt.

De Dordtse Seniorenbond gaat een goede secretaris en een fantastisch persoon zeer missen.

Bedankt Corrie, voor alles.



Specialist in
VLOEREN & ONDERHOUD



QUICK STEP ACTIE

Quick Step Creo Laminaat
inclusief plaatsen, standaard ondervloer
en bijpassende deklatten

€ 39,95 per m²



TLOORTEC
SCHILTEN
VLOEREN & TRAPPEN

Voor elk interieur en budget!

**U BENT VAN HARTE
WELKOM IN ONZE SHOWROOM!**

De showroom is geopend op
Maandag t/m vrijdag van 10.00-17.00 uur.
Zaterdag van 10.00-16.00 uur.

Bamendaweg 46 • 3319 GS Dordrecht • Tel. 078 6227214 • www.vloerspecialist.nl

**KRISPIJN
OPTIEK**
BRILLEN & CONTACTLENZEN

Aanbieding voor u
**Montuur met
ontspiegelde glazen:**
Nu voor
€299,-

Voor u

dé perfecte hobby-bril

Geen vermoeide ogen meer bij uw hobby's zoals computer, lezen, handwerken etc.
Prettig zicht voor dichtbij en tussenafstanden.

Krispijnseweg 31 - Dordrecht
Tel. (078) 614 36 17.
www.krispijnoptiek.nl

P **Gratis
parkeren**





UITNODIGING EINDEJAARSFEEST!

Vorige maand heb ik aangegeven in DordtSenior dat het jaarlijkse eindejaarsfeest er al weer bijna aan zit te komen.

Donderdag 15 december a.s. van 13.30 tot 17.00 uur is het dan zover!
**Locatie: De troubadour (Gravenhorst) Vijverlaan 1004,
3319 PK Dordrecht (Dubbeldam)**

Samen met onze leden en eventuele introducés (niet leden) willen wij hier weer een super gezellige middag van maken! Graag wil ik u op de hoogte brengen van wat u van ons kunt verwachten tijdens deze middag!

Eerder dit jaar heb ik samen met onze dirigent John Stinissen een stukje geschreven in DordtSenior over het "Big Rivers aMeezing" projectkoor! Dit geweldige koor treedt dan ook op tijdens deze middag! Het is een koor wat leuke meezingers zingt maar ook andere geweldige klassiekers waar u van kunt genieten en wellicht ook even lekker bij uit uw dak kunt gaan, wat ook wel eens lekker is in deze roerige tijd! Tijdens de pauzes spelen we op veler verzoek bingo met leuke prijzen! Kortom we gaan ons best doen om u een onvergetelijk eindejaarsfeest te bezorgen in een leuke eindejaar sfeer!

Vanaf nu kunt u zich aanmelden bij mij voor de eindejaar middag:

Lies Romijn: graag op mijn vaste telefoon 's avonds van 19:00 uur tot 21:00 uur, telefoonnummer: 078-6160904 per email: r.romijn2@kpnmail.nl.

Toegang voor leden is gratis inclusief 2 consumptiebonnen.



Niet-leden betalen 5 euro inclusief 1 consumptiebon

(Dit moet contant betaald worden bij binnenkomst van de zaal),

Wij hopen u allen te zien op donderdag 15 december a.s. en met elkaar maken we er dan een geweldige jaarafsluiting van!

Lies Romijn
Organisatie reizen en activiteiten



GEZELLIG UIT ETEN EN/OF KOFFIE DRINKEN

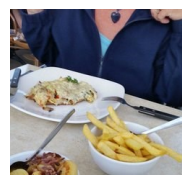
DOOR: LIANNE VAN LAAK



11 november gaan we uit eten.

De door ons gereserveerde tafel heeft nog ruimte voor eventuele liefhebbers.

Interesse? Bel even met Lianne. Zie pagina 1



13 december is er weer een koffieochtend bij Hannie.

Ook zin in een gezellige ochtend? Bel even met Lianne. Zie pagina 1





MULTI-VLAAI DORDRECHT

P.A. DE KOKPLEIN 125

3318 JW DORDRECHT

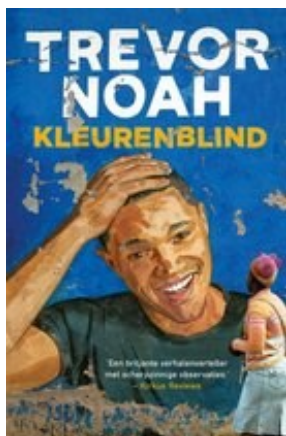
078-6171816

dordrecht.sterrenburg@multivlaai.nl

**Tegen inlevering van deze advertentie krijgt u
10% korting op uw bestelling.**



'KLEURENBLIND' GESCHREVEN DOOR TREVOR NOAH



Een verhaal van een arme jeugd onder de apartheid in Zuid-Afrika. Hij werd, hoewel gemengde relaties verboden waren, als zoon van een blanke Europese vader en een zwarte Xhosa moeder geboren. Voor het oog van de wereld moest ze doen alsof ze zijn nanny was. In de weinige momenten dat ze als gezin samen waren, was ze zijn briljante excentrieke moeder. Ze speelde een hoofdrol in zijn leven. Ze was komisch en toch diepgelovig. Vier dagen ging ze naar de kerk en op zondag zelfs naar drie kerken. Trevor Noahs belevenissen zijn afwisselend bizar en gevoelig of hilarisch. Hij vertelt, dat ze rupsen aten als het geld op was, hoe hij uit de auto werd gegooid tijdens een poging tot kidnapping. Alles gaat over een jongen die opgroeit in een veranderende wereld, gelukkig een goed gevoel van humor en onvoorwaardelijke moederliefde. Hij weet zich uit het milieu te ontworstelen. Hij werd als blanke gezien door de zwarten en kreeg een bijzondere benadering.

De moeder kende veel talen: Xhosa, Zoeloe, Afrikaans, Engels. Dat redde haar en hem wel, Hij leerde ook de taal te gebruiken. Op straat waren de mensen achterdochtig "Waar kom je vandaan" wanneer je dan in hun taal antwoord-

de werd je vertrouwd. Kinderen kregen namen met een betekenis. Trevor niet. Hij was gewoon Trevor. Het einde van de Apartheid is geleidelijk gekomen. Een paar maanden voor Mandela vrijgelaten werd, gingen de mensen wat minder angstig door het leven. Op dat moment besloot de moeder te verhuizen. Ze gingen naar Eden Park. Er woonden zwarten en kleurlingen doorheen. Hoewel ze altijd buitenstaander bleven kochten ze een huis en een auto. Apartheid en racistisch was onlogisch. Chinezen werden zwarten genoemd en Japanners blanken (uit eigen landsbelang) Dat waren de mazen in het systeem. Op de middelbare school had Trevor geen last van groepen meisjes, Hij had een ernstige vorm van acné. Zijn kleding was altijd te groot uit armoede.

Hij had een arme jeugd onder de apartheid in Zuid-Afrika, hij bracht het tot geliefde comedian en presentator van The Daily Show. Zijn verhalen schetsen een onvergetelijk portret van een jongen die opgroeit in de wereld gewapend met een scherp gevoel voor humor en gesteund door de moederliefde.



Trevor Noah
20 februari 1984
Johannesburg Zuid-Afrika

VAN DE BESTUURSTAFEL: VERVROEGDE JAARVERGADERING

Door het plotselinge overlijden van onze secretaris Corrie Kieboom (zie het in memoriam op pagina 3) en het eerder aftreden van onze voorzitter Joke Herrewijn-de Vries, zij moest op dringend doktersadvies rustiger aan gaan doen, is er nogal wat veranderd.

Door deze gebeurtenissen is er een bestuurstechnische probleem ontstaan. Daarom hebben de overgebleven- en plaatsvervangende bestuursleden besloten de jaarvergadering **niet in april** te houden maar op **19 januari 2023**. Na afloop hebben wij nog een leuk na programma!

Noteer bovenstaande datum alvast in uw agenda!

Uitnodiging, agenda en programma vindt u in het decembernummer.



Scootmobiel
Rijnmond.nl



Openingstijden:

Dinsdag - vrijdag
10:00 - 16:00 uur

Zaterdag en 's avonds
alleen op afspraak

Uw zorgspecialist in de
regio voor Scootmobielen,
Rollators, Rolstoelen en
Zorghulpmiddelen.



Showroom van 200m² zorgplezier en gratis parkeren voor de deur!

Noordeinde 118, 3341 LW Hendrik-Ido-Ambacht | Tel. 078 68 22 307 | scootmobielrijnmond.nl



M-Design&Wonen
De specialist voor
uw interieur

*Verf - Behang - Tapijt - Laminaat - PVC - Vinyl - Gordijnen -
Binnenzonwering - Buitenzonwering - Karpetten - Lampen -
Tafelzeil - Matten - Plaids - Sierkussens - Interieur accessoires*

www.mdesignenwonen.nl tel: 078-8427375 info@mdesignenwonen.nl

Winkelcentrum Crabbehof

WILDPLASSEN MAG MAAR 3 DAGEN...

DOOR HENK KROON (FOCUS)



Na een vakantie wordt de caravan bij thuiskomst traditioneel (inmiddels 30 jaar) achter onze



Hier wordt niet wild geplast!

schuur op z'n pootjes gezet met als voordeel dat je er een oogje op kunt houden en makkelijk dichtbij in en uit kunt laden... Vervolgens pakken we na de (lange) rit meestal een biertje en praten nog even na. Plotseling werd er heftig aangebeld..., alsof gestoken door een bij spring ik uit de stoel en haast mij naar de voordeur. Door het spionnetje zag ik iets blauws, oeps politie zo te zien..., zeker iets gebeurd

en kijkend door een kier zag ik jawel twee mannen in het blauw...!

“Is die caravan hierachter van u mijnheer”...? (en niet heeft u een leuke vakantie gehad). Uh ja, waarschijnlijk is dat mijn caravan maar ik loop even met u meekijken of die caravan zoals u zegt inderdaad van mij is, ja hoor agent dat klopt. “Weet u dat u hier niet mag parkeren, die dingen horen in een parkeervak te staan”. Ojee..., ik weet niet beter dat wij dat ding hier 3 dagen mogen parkeren en parkeervakken voor caravans zijn hier niet of ik moet een verlengsnoer van 5 kilometer hebben naar een parkeervak! “Toch moet u in een parkeervak staan mijnheer”. Formeel heeft u gelijk agent, als we zijn uitgeladen gaat de caravan direct naar de stalling daar kunt u van op aan ...!

Al snel ontstond er een groep overwegend nieuwsgierige caravanners, campers en betweters uit de omgeving die met enige stemverheffing kriskras door elkaar stonden te praten zij beaamden met dezelfde problemen te zitten. Door dit dilemma maakten de handhavers uit cou-lance een handreiking en gaven aan een oogje in het zeil te zullen houden maar u moet echt na 3 dagen “de plaat poetsen” en hang na deze gestede vlag nog niet in top want het kan zomaar weer veranderen... Om de Gordiaanse knoop te ontrafelen blijkt uit info dat praktisch elke gemeente in NL één caravan of camper maximaal 3 achtereenvolgende dagen op een openbare parkeerplek (in dit geval achter de schuur) mag staan.

Deze regeling is opgenomen in de Algemene Plaatselijke Verordening (APV). Formeel geldt dit protocol niet alleen voor caravans en/of campers maar ook voor vouwwagens en aanhangers. Caravans etc. mogen niet midden in de straat staan dat geeft irritatie bij medebewoners, als je gesnapt wordt kost je dat € 90, =. Auto's of busjes van bezorgdiensten die laden en lossen in de straat duurt maar even en vindt dikwijls plaats voor online-bestellingen dat is tijd overeenkomstig...!

Als je het echt zoals bovengenoemd thema over wildplassen hebt gaan alle bellen rinkelen, plassen in het openbaar ben je als je gesnapt wordt de Sjaak voor € 140,=! Ontkennen is zinloos tijdens jouw escapades is die actie vastgelegd op de Body Cam van de beambte. Om toch langs de snelweg droge voeten te houden zet alvorens een knijper op je neus voordat je in zo'n denigrerend mobiel toiletje stapt, een schrale troost voor de (wegen)belastingbetaler. Handig is je reis via de navigatie in te plannen dat is heel effectief je krijgt een piep als je een wegresto of fastfood nadert. Een schoon toilet tezamen met kop koffie en croissant ben je al voor €6,= “verlost”, de



Kon het niet ophouden agent, verlengsnoer is te kort...

€ 134,= kan je in de knip houden!

Tot Focus en houd het droog.

He he, dat lost op, lekker croissantje hoor...





Drukkerij RAD

voorheen Reprografisch Adviesbureau Dordrecht
sinds 1982



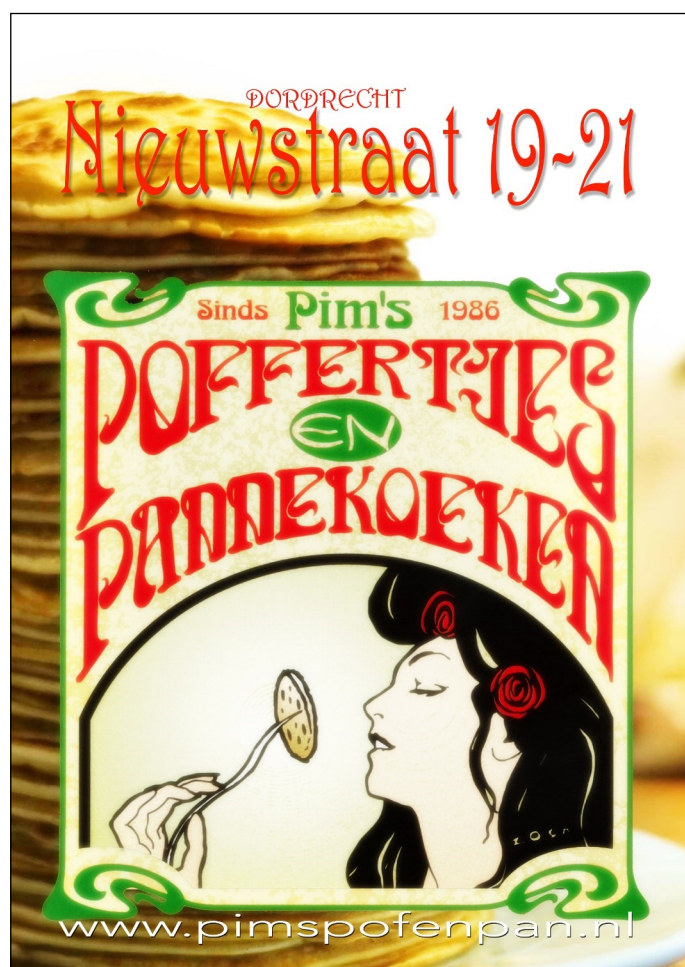
Speciaal ingericht voor het
vervaardigen van Moderne Handels-,
Familie- en Reclame-Drukwerken in de
eenvoudigste tot de fijnste uitvoering.

Jubileumkaarten

Verhuiskaarten

Nette uitvoering • Vlugge aflevering • Billijke prijzen

Reewegpad 22 – 3319 CJ Dordrecht – Telefoon: 078-6213882



DORDRECHT

Nieuwstraat 19-21

Sinds Pim's 1986

POFFERTJES
EN
PANNEKOEKEN

www.pimspofenpan.nl

Op vertoon van deze advertentie

10%
KORTING!

Meyer
Casa Moda
Alan Red
Fellows
Falke

HERENMODE

PIET LAP

W.C. STERRENBURG

Al sinds ik me kan herinneren, en dat loopt ongeveer synchroon met de komst van de televisie, kijk ik naar de wedstrijden van het Nederlandse elftal dat met wisselend succes onze voetbalnatie vertegenwoordigde. Ik heb tijdens deze toernooien genoten van alle voetbalgrootheden uit het heden en het verleden. Toen Argentinië het WK van 1978 werd toebedeeld waren alleen Bram en Freek namens 'Neerlands Hoop' een beetje obstinaat over de mensenrechten aldaar maar verder vond men het wel oké. Alleen voetballer Oeki Hoekema besloot - hij was ook niet uitverkoren maar toch - als enige om principieel niet te gaan. En ik? Ik heb wél TV gekeken, in kleur nog wel!

Echter, sinds bekend is geworden dat de FIFA, nadat bobo's hun zakken hadden gevuld met miljoenen aan smeergeld, besloten heeft om komend najaar in Qatar een balletje te gaan trappen ben ik gestopt met kijken. Uit protest en uit walging voor het miskennen van zoveel misstanden en leed. Voetbal ging nu niet alleen figuurlijk meer over lijken.

Even over Qatar - een stukje land boven op een fossiele bron - met nog geen drie miljoen inwoners. Het staatje faciliteert 12 stadions om onze voetbalgoden dit najaar hun kunstjes te laten vertonen. Vanwege de hoge lokale temperaturen worden de stadions ge-aircotiseerd om het klimaat voor de toeschouwers draaglijk te maken. Om de gehele bouw en ombouw van de tempels tijdig te realiseren werden arbeidsmigranten uit de armste landen van onze planeet, zoals India, Sri Lanka en Bangladesh "geplukt". Deze armlastigen werden behandeld als moderne slaven en 6.500 van hen hebben tijdens de bouw de dood gevonden als beloning. Afgerond zo'n 500 van per stadion.

Mensenrechten zijn er in Qatar niet zoveel en daarom eenvoudig te omschrijven. Als je doet wat de Emir - onder auspiciën van Allah - voorschrijft dan mag je alles zolang je geen LHBTI-er, vrouw of een anderszins ondergeschikt element bent. Daar komt het in het kort op neer. Behoor je wel tot deze dwarsliggers dan wacht je; onderdrukking, lijfstraffen of een voortijdige toekomst bij Allah thuis.

Onze voetballers hebben de afgelopen jaren wat af-geknielt nadat in mei 2020 George Floyd in Amerika werd vermoord door politieagenten. Dat wereldwijd, ook door voetballers deze moord als accent werd gebruikt om aandacht te schenken aan rassenongelijkheid strekte tot aanbeveling. Dat echter de bron van hun inkomsten uit landen kwam waar de mensenrechten ook op een laag pitje stonden werd gemakshalve wel eens vergeten. Mensenrechten versus inkomsten is altijd al een hinderlijk dilemma geweest. Dat ze nu gaan ballen over de rug van 6.500 overleden slaven stelt hun ge-kniel in een hypocriet en opportunistisch daglicht. Je kunt immers als voetballende BLM-er nu eenvoudig zeggen "ik ga daar niet heen, zoek het maar uit met jullie mensonterende praktijken in die zandbak met airco". Nu ze wel gaan is al het voorgaande slechts selectieve verontwaardiging zolang het niet ten laste van hun bekendheid en banksaldo gaat. Er zit geen Oeki Hoekema bij deze selectie.

Van de trainer moeten we het in deze ook niet hebben. De KNVB heeft voor het WK een wat narcistische man aangesteld die over zichzelf alleen maar in derde-persoon-enkelvoud praat, en dat alleen maar omdat onze taal geen vierde-persoon-enkelvoud kent. Een braller dus die, als hij zich in lederhosen steekt en op een plein in München hard gaat schreeuwen, hele enge associaties bij mij oproept. Ook hij beweert, net als onze voetballers, stellig dat het niet aan de voetballers is te kiezen om thuis te blijven. Befehl ist befehl noemen ze dat met een leren broekje aan. Een naargeestig mens waar ik verder geen woorden aan wil besteden.



Ik ga dus geen voetbal kijken dit WK. Niet dat mijn besluit de wereld zal schokken maar ik kan dan wel een beetje verder om met mezelf te leven. Ik hoop dat die miljonairtjes daar op die twaalf begraafplaatsen zullen beseffen dat hun tegenstanders niet 11 voetballers zullen zijn maar 6.500 lijken.

DE GESCHIEDENIS VAN DE DIEPSTE SLUIS “ZAPORIZHZYA” VAN EUROPA

DOOR ONS LID JOS HUBENS, AMBASSADEUR DE BINNENVAART

Tijdens de reis in 2007 over de rivier de Dnjepr, van Odessa naar Kiev in de Oekraïne, een afstand van circa 900 kilometer, moesten wij een hoogteverschil overwinnen van 90 meter door middel van vijf sluizen. Daarbij heeft de sluis van Zaporizhzya het grootste verval van 39.20 meter en is daarmee de diepste van Europa en op de wereldranglijst staat deze sluis op de tweede plaats.

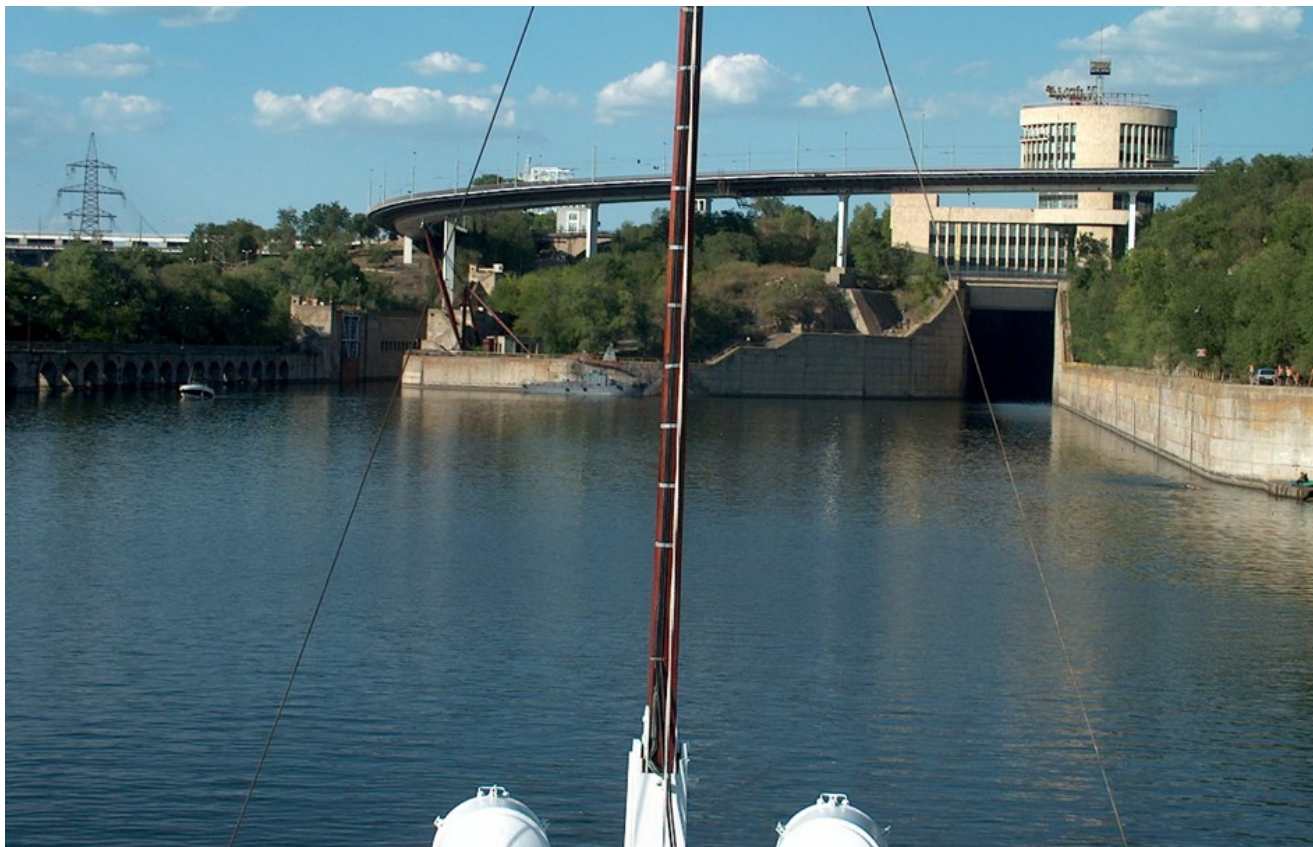
Dnjepr

De Dnjepr is een majestueuze rivier, met een lengte van maar liefst 2.290 kilometer en is over een lengte van 2025 kilometer bevaarbaar. Zij mondt uit in de Zwarte Zee en deelt de Oekraïne, van noord naar zuid, in ongeveer twee gelijke delen. Het eerste waterbouwkundig project dat tijdens het Sovjetunie vijfjarenplan (1927-1932) onderhanden werd genomen, was het temmen en bevaarbaar maken van de rivier bovenstrooms Zaporizhzya. Het traject van 40 kilometer lengte bestond voornamelijk uit rotsformaties met vele ondieptes en stroomversnellingen. Dit project kreeg geheel in stijl van de communistische doctrine, de grootste waterkrachtcentrale ter wereld. Het hoofddoel hierbij was energie opwekken voor de exploitatie van de rijke ijzererts en mangaan voorraden in het oosten van de Oekraïne.

Dam

In 1920 werden de eerste plannen gemaakt voor een stuwdam en een drierapssluis in Zaporizhzya. Er wordt beweerd dat het toenmalige staatshoofd, Lenin, zelf het ontwerp voor deze dam en sluis heeft gemaakt. Hij was ervan overtuigd dat dit tot een vaarwegverbetering ging leiden en dat er in de toekomst een directe vaarweg verbinding kon ontstaan tussen Moskou en Odessa aan de Zwarte Zee. Op de linkeroever naast de sluis staat daarom een standbeeld van Lenin.

De genoemde stroomversnellingen boven Zaporizhzya werden overwonnen door de constructie van de Dnjeperdam bij Zaporizhzya, die gereed kwam in 1932. Het waterpeil van de Dnjepr tussen Dnipropetrovsk en Zaporizhzya werd als gevolg daarvan met niet minder dan 36 meter verhoogd. Daardoor kwamen de rotsformaties met stroomversnellingen geheel onder water te staan.



Opvarend de sluis Zaporizhzya invarend op Dnjepr in de Oekraïne, met rechts de grote sluis met zijn ovale bedieningshuis en links de oude drierapssluis. Foto: Jos Hubens.

VERVOLG: DE GESCHIEDENIS VAN DE DIEPSTE SLUIS “ZAPORIZHZYA” VAN EUROPA

Sluizen

Dit betekende echter dat er voor de scheepvaart een sluis moest worden gebouwd die een niveauverschil van 39 meter kon overbruggen. In het oorspronkelijke plan van 1920 werd het reusachtige hoogteverschil door een drietrapssluis overwonnen. In 1947, bij de herbouw van de, door de Duitse bezetters opgeblazen dam, werd opnieuw voor een drietrapssluis gekozen, weliswaar met grotere afmetingen. Door het alsnog toenemende ladingaanbod en riviercruise vaart op de Dnjepr, werd in 1980, geholpen door de vooruitgang in de techniek, besloten om naast de oude drietrapssluis één nieuwe, enkele sluis te construeren van 300 meter lang en 20 meter breed. De scheepvaart kan nu in één keer op- of afgeschut worden.

Kanalisatie

Door de bouw van zes stuwdammen ontstonden reusachtige stuwmeren, extra groot omdat de

Dnjepr door tamelijk vlak steppegebied stroomt. In Kiev is in 1966 een stuwdam gebouwd, waardoor het bijna 100 kilometer lange Kiev reservoir ontstond. Bovenstrooms zijn ook nog dammen gebouwd die de vaarweg naar Wit-Rusland mogelijk maken. Aan een van deze meren in het noorden van het land staat de beruchte en gesloten kerncentrale Tsjernobyl die daaraan zijn koelwater ontleende.

Het gehele Dnjepr kanalisatie project heeft een reusachtige impact gehad op de ontwikkeling van de Oekraïne en heeft als zodanig absoluut beantwoord aan de beoogde doelstellingen. Het bevaarbaar maken van deze machtige rivier, die vele ondiepten en stroomversnellingen kende, bevorderde het watertransport. Het beschikbaar komen van bijna onbeperkte hoeveelheden elektrische energie door de waterkrachtcentrales, heeft geleid tot het ontstaan van belangrijke industrieën langs de Dnjepr.

Houd uw geheugen fit!

Er zijn GEEN KOSTEN aan verbonden!

Kom dan naar de inloop!!
U komt en gaat wanneer u wilt

inloop

Iedereen is welkom!
Ook mantelzorgers ontmoeten elkaar bij een GRATIS kop koffie.

U BEPAALT HET PROGRAMMA
Voorbeeld activiteiten:

- Badminton • Bewegen
- Wandelen • Koersbal

IEDERE DINSdag
van 11.00 uur tot 12.30 uur
Gymnastiekvereniging Sparta
Eddingtonweg 1 in Dordrecht
Contact: Marjan Holster
m.holster@spartadordrecht.nl
T 06 45 21 11 68

IEDERE MAANDag
van 9.30 uur tot 11.30 uur
Sporting Delta
Gravensingel 118 in Dordrecht
Contact: Ria de Vrind
riadevrind@gmail.com
T 06 10 33 11 18

IEDERE DINSDag
van 09.30 uur tot 12.30 uur
Energiehuis Ingang Energieplein
Noordendijk 148 in Dordrecht
Contact: Roxanne van der Slot
projectbureau@tobe.nl
T 088 888 53 81

IEDERE DONDERDag
van 10.00 uur tot 12.00 uur
De Prinsemarij
Nassauweg 2 in Dordrecht
Contact: Petra Brand
abdeprinsemarij@hetspectrum.nl
T 06 12 71 58 78

Heeft u persoonlijke vragen over uw geheugen?
Dan is er gelegenheid deze voor te leggen aan een deskundige.

ToBe CULTUUR CENTRUM DORDRECHT
het PARK HUIS
HETSPECTRUM
e-wheels
Sparta Dordrechtse gymnastiekvereniging
Sporting DELTA
samen dementie vriendelijk.nl
Hettrick

ZOEK HET LEKKER ZELF MAAR UIT MET UW GEZONDHEID

DOOR ARIE VAN ZANTEN



Als gevolg van de (terechte) aandacht voor de stijgende energieprijzen, is het bijna iedereen ontgaan dat het Kabinet ons nog een kunstje wil flikken.

Wat is er aan de hand?

De Nederlandse zorgkosten dreigen uit de hand te lopen als gevolg van: toenemende vergrijzing - en onze groep is groot en we worden ook nog eens erg oud-, te dure vormen van behandeling, steeds meer managers, afvinklijstjes en vooral heel veel zieke en ongezonde mensen. Aan deze kostenpost wil het Kabinet een eind maken. Dit voornemen is verwoord in het IZA (Integrale Zorg Akkoord).

Hoe gaat dit in zijn werk?

Recht op zorg wordt afgeschaft: je kunt ervoor in aanmerking komen. Uiteraard verhult dit akkoord de rauwe werkelijkheid met ambtelijke taal, zoals 'verkenningen', 'transformatieplannen', 'werkprogramma's', 'regiebeelden', 'leidraden' en 'afwegingskaders'. Het veld - vooral de huisartsen - heeft dit kunstje door en bedankt voor de eer dit slechte nieuws aan de burgers te 'verkopen', uit te moeten leggen dat burgers zelf meer moeten gaan betalen, vaak verder moeten reizen en genoeg nemen met online zorg. De werkers in de gezondheidszorg mogen de klappen opvangen als ze aan hun patiënten neen moeten verkopen. Uiteraard wordt er aandacht besteed aan de leefstijl van patiënten. Dat is op zich van belang, maar bij maar bij slechts 11% levert dit nu nog gezondheidswinst op. De clou is dat dit veel te laat is ingezet. We hebben tijdenlang alle ruimte gekregen om onszelf overgewicht, suikerziekte en een infarct te consumeren. Bemoeienis is tijdenlang uitgelegd als 'betutteling'. Het is nog veel gekker. Fastfoodketens als McDonald's, KFC en Burger King ontvangen miljoenen van zorgverzekeraars en van onze pensioenfondsen.

[*Zorgverzekeraars
beleggen in vette hap*]

Hoe nu verder?

Aan deze gekte zullen we op korte termijn een eind moeten maken. Dat kan om te beginnen door ons niet als makke schapen af te laten schilderen als 'kostenposten' maar als gewone mensen van vlees en bloed die recht hebben op een menswaardig bestaan ondanks onze vaak gezegende leeftijd. Het gaat niet aan net te doen alsof de geboortegolf van na de 2^{de} wereldoorlog ons vooral plotseling overvalt. We wisten met elkaar donders goed dat onze wat grote groep van de bevolking van ons dichtbevolkte landje wat extra kosten met zich meebrengt. Daarom is er onder meer besloten de pot waaruit de AOW wordt betaald te verhogen. Het zou dus ook logisch zijn het budget voor de zorgkosten tijdelijk - bij leven en welzijn- aan te passen aan de stijgende vraag in plaats van nu net doen alsof er water brandt en de meerkosten doodleuk afwentelen op senioren en vooral de huisartsen opzadelen met de taak om de slechte boodschap - u bent te oud en vooral te duur- blijmoedig te mogen verkondigen. Terecht bedanken de huisartsen voor deze eer. Er is nog een aandachtspunt, de leefstijl. Een ongezonde leefstijl - te weinig bewegen, te veel drinken en vet - kost letterlijk mensenjaren. Zeker op dit vlak is er een wereld te winnen.

Wat staat ons nu te doen?

Landelijk in actie komen. We zijn niet voor niets aangesloten bij FASv en de Koepel Gepensioneerden. Er is nu werk aan de winkel om senioren niet af te laten serveren als ordinaire kostenposten maar gewone mensen van vlees en bloed. Wat zou het mooi zijn als we binnenkort vernemen dat de bonden actie hebben ondernomen. En wat zou het goed zijn dat onze pensioenfondsen niet meer beleggen bij fastfoodketens.

En wij zelf? We krijgen er niets van als we wat meer gaan bewegen, wandelen, zwemmen of wat anders dat ons lijf prikkelt en gezond houdt. En van een beetje minderen worden we veelal aantoonbaar gezonder. Wat let ons?

ZOGEZEGD

**SOMS MOET JE ERGENS DE STEKKER UITREKKEN
OM WEER ENERGIE TE KRIJGEN.**



Rijbewijskeuring via FASv

Als Dordtse Seniorenbond-lid kunt u via onze partner 'FASv' korting krijgen voor uw verplichte rijbewijskeuring. Wanneer u als DSb-lid namelijk gebruik maakt van www.rijbewijskeuringsarts.nl zijn de kosten € 45,00 voor een keuring van rijbewijs B/E.

BIJ ONS KUNT U

SNEL & VEILIG

VOOR

RIJBEWIJS- EN

MEDISCH KEUREN

LAAGSTE

PRIJSGARANTIE

Op veroning: voor:

- een lager concurrent tarief;
- of van het landelijke tarief van de concurrent;
- of van een afgegeven bij de concurrent ... U

weerd voor het lagere tarief gecompenseerd als de concurrent aanblijft. rijbewijskeuringarts.nl is

ALTIJD de goedkoopste!

€ 45,- voor 75-plussers,

voor leden van ouderenbonden, vak-

bonden, ledenorganisaties en

thuiszorginstellingen (€ 57,50 voor

niet leden) Voor rijbewijzer: A/B/BE

BIJ ONLINE AFSPRAAK 5% KORTING.

Tarief € 42,75 (excl. btw)

€ 60,- tot 75 jaar,

voor leden van ouderenbonden, vak-

bonden, ledenorganisaties en

thuiszorginstellingen (€ 72,50 voor

niet leden) Voor rijbewijzer:

A/B/BE/C/CE/D/DE, taxibus, medibus,

touringcar en Klein voerbewijs

BIJ ONLINE AFSPRAAK 5% KORTING.

Tarief € 57,00 (excl. btw)

Bel het landelijke

nummer: 085-0180800

RijbewijskeuringArts.nl

Correct, deskundig, doelgericht & vertrouwd

☎ 085-0180800 ✉ info@rijbewijskeuringArts.nl

Dokter Robert Sadleir (overname rijbewijs/midisch adviseur GMA)

AFSPRAAK MAKEN?

U kunt elk moment online een afspraak inplannen via www.rijbewijskeuringarts.nl. Bij het maken van een afspraak online krijgt u 5% extra korting.

U kunt ook mailen naar: afspraken@rijbewijskeuringarts.nl of bellen op 085-0180800 (ma t/m vr van 9.00 uur-17.00 uur).

Nieuw product:
Medische vragen en advies rijbewijskeuring €75,- (excl. btw) en landelijk op aanvraag via afspraken@rijbewijskeuringarts.nl bij dokter Robert Sadleir.

Dr. Sadleir adviseert u ten minste vier maanden voor het aflopen van de geldigheid van uw rijbewijs een afspraak te maken voor een rijbewijskeuring.

www.rijbewijskeuringarts.nl in samenwerking met Reactie RVV (Gezondheidsraad Arbeidsarts)

Alle tarieven zijn incl. 21% BTW - U kunt plannen tarief Nederlandstalige Zorgaanbieder
 071-414141-2196 0199
 Vrije de laan voorjaar 10 september 2022 op de website www.rijbewijskeuringarts.nl

Zonder korting zijn de keuringen momenteel € 57,50. Momenteel zijn de prijzen: (zie de flyer hier-naast) Ook is het mogelijk om dit telefonisch te doen, bel daarvoor: 085-0180800. Hier kunt u dan een afspraak maken.

Uw rijbewijs moet elke tien jaar worden vernieuwd; vanaf 65 jaar is deze termijn korter. De overheid heeft namelijk bepaald dat bestuurders vanaf 75 jaar minimaal elke vijf jaar een medische keuring moeten ondergaan om het rijbewijs te kunnen vernieuwen.

Er zijn een paar spelregels:

Regel het op tijd (het kan enige tijd duren voordat u terecht kunt!). U heeft een Eigen Verklaring nodig, u kunt deze kopen bij veel gemeenten, bij een rijsschool of via www.cbr.nl (met DigiD).

1. Tot uw 75e is, op het moment dat uw rijbewijs verloopt, een medische keuring niet noodzakelijk. Daarna is een verklaring nodig van een arts (bij voorkeur een andere arts dan uw huisarts).
2. Bent u tussen de 65 tot 70 jaar? Dan is uw rijbewijs geldig tot uw 75e.
3. Bent u ouder dan 70? Dan is uw rijbewijs maximaal 5 jaar geldig.
4. Na uw 75e krijgt u elke 5 jaar een medische keuring. Na elke keuring is uw rijbewijs maximaal 5 jaar geldig.

Kijk voor uitgebreide informatie op: cbr.nl (o.a. voor rijgeschiktheid en/of rijbewijs op hogere leeftijd).

De keuringen worden in Dordrecht gehouden: Koningstraat 290 ,3319 PH
en Burgemeester de Raadsingel 71 3311 JG

PUZZELPLEKKIE: DE PRIJSWINNAARS VAN SEPTEMBER/OKTOBER 2022

De oplossing is: DAT GING VAN EEN LEIEN DAKJE

Onderstaand de twee prijswinnaars:

Mevrouw Ans van de Kraats

Mevrouw Mieke de Groot

Uw prijs, een waardebon van één onze adverteerders wordt toegezonden!

Deze keer is dit **Koelewijn's visspecialiteiten Sterrenburg**

*Koelewijn's
Visspecialiteiten*

Even een interessant stukje over een gedeelte van mijn vroegere werk. Iedere week reed ik zo'n 400 km en ging bij ongeveer 100 huisartsen materiaal ophalen wat in een laboratorium onderzocht moest worden. Dat is een serieuze bezigheid, de meeste mensen wachten natuurlijk in spanning op de uitslag. Bijna iedereen heeft wel eens zoiets laten doen bij de huisarts. Maar wat gebeurt er dan precies mee?

Dikwijls hebben wij een plekje op de huid wat eigenlijk niet helemaal te vertrouwen is. We gaan dan naar onze huisarts en als die ook vindt dat het beter is om het verder te laten onderzoeken, wordt het weg gehaald en in een buisje met formaline gedaan. Dit wordt dan naar een pathologisch laboratorium gestuurd (haalde ik dus op) en daar wordt het onderzocht. Ook de uitstrijkjes die bij de bevolkingsonderzoeken op baarmoederhalskanker genomen worden gaan hiernaartoe. De meeste mensen weten niet wat er dan precies mee gebeurt en daarom hieronder wat interessante gegevens over zo'n laboratorium. Deze gegevens zijn verstrekt door PAL (Laboratorium voor Pathologie) in Dordrecht.

De ontvangst van het ingezonden patiënten mate-



riaal vindt plaats in de uitsnijkamer, waar aan het patiënten materiaal een uniek onderzoeksnummer wordt toegekend. Dit gebeurt met behulp van het LMS, het Laboratorium Management Systeem. Het patiënten materiaal wordt vervolgens beschreven en in gedichteerd. Hierbij worden uiterlijke kenmerken zoals grootte, kleur, gewicht en consistentie beschreven. De histologisch analisten verzorgen de macroscopie van het kleine materiaal en de pathologen van de grote(re) preparaten. Als volgende stap worden de kleine weefselstukjes (in dit geval een stukje darm) in cassettes gestopt. Bij de grotere preparaten worden door de patholoog weefselstukken uitgesneden voor verder onderzoek en in de cassettes gestopt. De cassettes worden in de VIP (Vacuüm Infiltration Processor) geplaatst waarin het weefsel wordt ontwaterd en voorbereid voor de volgende stap in het proces, namelijk het inbedden in paraffine. Als volgende stap in het proces wordt het

weefsel in paraffine gegoten waarna, na uitharding van de paraffine, blokjes ontstaan die gesneden kunnen worden. Het snijden van de ontstane blokjes gebeurt op speciale apparaten, microtomen genoemd. Op deze apparaten worden zeer dunne plakjes gesneden van 4µm (4/1000 millimeter) dik. Deze plakjes, ook wel coupes genoemd, worden op een objectglaasje geplakt en na het drogen worden deze coupes gekleurd in de kleurmachine. Tijdens dit kleuren ontstaat er een onderscheid tussen de verschillende celonderdelen waardoor deze onder de microscoop te beoordelen zijn. Om de coupes te beschermen wordt er over het gekleurde preparaat een zeer dun glaasje geplakt in de automatische afdekker. Als de coupes klaar zijn worden ze na een microscopische controle naar de patholoog gebracht. Naast de standaard kleuring die wordt uitgevoerd op al het binnengekomen materiaal, staan de pathologen verder een breed scala aan aanvullende histologische en histo chemische kleuringen ter beschikking. Met behulp van deze kleuringen kunnen bepaalde weefel bestanddelen aangetoond worden. Het is eveneens mogelijk om micro-organismen zoals bacteriën en schimmels aan te tonen. De afdeling Histologie bestaat uit 15 medewerkers en verricht zo'n 65.000 onderzoeken per jaar.

Pathologie betekent ziekteleer.

De klinische pathologie is het medisch specialisme dat zich bezighoudt met het stellen van diagnosen op basis van onderzoek van weefsels, bijvoorbeeld een biopt van huid, wratten, moedervlekken, inwendige lichaamsonderdelen, enz. (Histopathologie) en cellen, bijvoorbeeld een uitstrijkje of dergelijke (cytopathologie). Deze diagnosen zijn nodig voor het opstellen (en evalueren) van een behandelplan. De pathologie kent aandachts- of deelgebieden met een nadruk op specifieke orgaansystemen, zoals de gynaecopathologie (betreft vrouwenziekten) of dermatopathologie (betreft huidziekten). Er wordt gebruik gemaakt van verschillende technieken, zoals reguliere microscopie, immunochemie, elektronenmicroscopie en moleculaire pathologie.

Pathologie heeft deelgebieden zoals cytopathologie, kinderpathologie en forensische pathologie maar heeft geen officiële subspecialisaties. Tenslotte verricht een patholoog bij patiënten

Vervolg: Klinische Pathologie

die een natuurlijke dood zijn gestorven, sectie (autopsie, obductie) in het kader van de evaluatie van de behandeling en het vaststellen van de doodsoorzaak.

Het vakgebied

De rol van de patholoog in een kliniek is veelzijdig. Hij stelt de diagnoses van een groot aantal ziektes op grond van een karakteristiek beeld onder de microscoop. Naast de classificatie van ziekten speelt ook verdere typering een rol, waarbij de gediagnosticeerde afwijking beoordeeld wordt op de aanwezigheid van specifieke (al of niet celbiologische) eigenschappen. De patholoog stelt ook de uitgebreidheid van het betreffende ziekteproces vast en de compleetheid van de chirurgische behandeling. Als zodanig is zijn uitslag vaak van doorslaggevend belang bij het bepalen van de verder toe te passen therapie. Dit geldt voor een groot aantal aandoeningen, variërend van ontstekingen van de huid tot vrijwel alle vormen van kanker.

Tevens is de pathologische diagnostiek een belangrijke kwalitatieve factor in het zorgtraject. Immers de juistheid van de klinische diagnostiek wordt door morfologisch onderzoek bevestigd c.q. ontkracht. Bijvoorbeeld de diagnostiek van een blindedarm waarbij de patholoog achteraf de diagnose bevestigt ('ontsteking') of ontkracht

('normale blindedarm'). Dit geldt ook voor obducties, waarbij soms na langdurige behandelingen de organen een laatste maal kritisch worden bekeken voordat het medisch dossier wordt gesloten.

De patholoog is eveneens intensief betrokken bij (secundaire) preventie van ziekten, zoals bij de bevolkingsonderzoeken op dikke darmkanker, baarmoederhalskanker en borstkanker. Bij bevolkingsonderzoek baarmoederhalskanker wordt gebruik gemaakt van een cytologische screentest die in pathologie laboratoria wordt beoordeeld. Ten slotte is de patholoog in veel klinische overlegsituaties een belangrijke gesprekspartner voor de behandelaars. Voor het goed uitoefenen van het specialisme moet een patholoog goed op de hoogte zijn van de oorzaak en ontstaan van ziekten (ook wel 'algemene pathologie' genoemd). Deze laatste kennis is onontbeerlijk in zijn functie als gesprekspartner.

Misschien komt u best wat moeilijke dingen tegen, maar het zijn toch een aantal interessante gegevens waar we allemaal wel eens mee te maken hebben gehad of misschien mee te maken krijgen.

Adri Vogelaar, in samenwerking met PAL Dordrecht.

LEUKE MAANDELIJKSE ACTIVITEIT VOOR DE 55-PLUSSER



“WHOP GOES POP” het open podium voor de 55+

Voor iedereen vanaf 55 jaar die van muziek houdt of zelf muziek maakt is er een open podium “WHOP GOES POP”. Wil je optreden en podiumervaring opdoen?

Meld je aan bij Ad Klous via projectbureau@sce.nu.

Deelnemen als muzikant is gratis.

Wil je kijken en luisteren? Koop dan een kaartje (€3,00), de entree is inclusief een bak koffie of thee. Tickets zijn op de ochtend zelf vanaf 9.00 uur te koop aan de kassa van het Energiehuis (alleen pin-nen)

Iedere laatste dinsdag van de maand.
deur open 09:00 uur, optredens 09:30 uur - 12:30 uur.
Locatie: energiehuis, Noordendijk 148, Dordrecht.

POËZIE

Op een geit - door Kees Stip

*Een geit heeft laatst in Duivendrecht
Een porseleinen ei gelegd
Zo sierlijk, dat het zelfs te Sèvres
Beschouwd wordt als een oeuf de chèvre
Ik heb al leggend, zegt ze zacht
Heel diep aan iets heel moois gedacht.*

Op een haan - door: Kees Stip

*Een oude haan sprak vol verbazen
Toen hij bij het reveilleblazen
Des morgens vroeg om kwart voor zeven
Een aantal van zijn jonge neven
Door een poelier zag etaleren
Die zijn al erg vroeg uit de veren.*

Zegt Li - door: Bert Schierbeek

*Een pond veren
Vliegt niet als
Er geen vogel in zit.*

Huisgenoten - door Rita Arends

*mijn hond, die eigenwijze troel
voelt haarfijn aan hoe ik me voel
geeft troost en volgt me trouw
en warmte in de winterkou*

*ook zonder woorden steeds nabij
onafscheidelijk, ze maakt me blij
ze heeft haar eigen rare nukken
wat ze niet wil, gaat echt niet lukken*

*toch maak ik me zorgen over haar
ze wordt al bejaard en slaapt het liefst
heeft de lekkerste stoel gereserveerd
ja, ze heeft me heel wat aangeleerd*

Honden - door onbekend

*Honden,
Honden maken me blij
honden laten me tranen verdwijnen
honden genezen me
honden begrijpen me*

SIEVERA 'S WAARACHTIGHEDEN (WAARHEID, OPRECHTHEID, WERKELIJKHEID)

Door: Sievera Meijer-den Haan

Natuur ramp

*Tweede kerstdag tweeduizend vier,
Zal de hele wereld nooit meer vergeten,
Kinderen maakte op het strand veel plezier,
Hun ouders nabij hen gezeten.*

*Achter hun rolde de golven stevig aan,
Niets bijzonders waar ze van schrokken,
Alleen bij het horen bleven ze even staan,
Een seconde later was de ramp al voltrokken.*

*De zee was veranderd in een dodende hel,
Trok mensen, bomen, en huizen met zich mee,
Niemand waarschuwde hen, het ging te snel,
Duizenden mensen verdronken, in die kolkende zee.*

*De naam tsunami zal niemand ooit vergeten,
Een naam vol verdriet pijn en machteloosheid,
Een zeebeving met zoveel dood op zijn geweten,
De aanblik van zoveel leed raak je nooit meer kwijt.*

*Een huilende vader met zijn verdronken zoon,
Vertwijfelde moeders op zoek naar hun kinderen,
Zoveel tranen wassen die aanblik nooit meer schoon,
Een ramp die niemand had kunnen verhinderen.*

*Terwijl het water zakt, blijft het dodental stijgen,
Mensen zoeken verdwaast in de puinhoop rond,
Ondanks epidemieën die door de warmte dreigen,
Opzoek naar hun levendig voor de ramp nog bestond.*

*De hele wereld rouwt om zijn vele doden,
Het geld voor de ontheemden blijft binnen "stromen".
Hulp van mensen aan mensen wordt massaal aangeboden,
Aan hen die aan dit natuurgeweld wisten te ontkomen*





KunstGalerij Europ'Art,
gevestigd in een 350
jaar oud koopmanshuis
(rijksmonument) in
de oudste straat in
het historische
centrum van Hollands
oudste stad,
Dordrecht.

- OUDE EN MODERNE KUNST
- SCHILDERIJEN
- ROYAL LEERDAM CRYSTAL
- SCULPTUREN
- KUNSTBOEKEN

KunstGalerij Europ'Art
Grotekerksbuurt 8, 3311 CB Dordrecht
tel: 078-6148024 / 06-13623435

e-mail: europart@xs4all.nl
website: www.kunstrondje.nl/europart

Openingstijden: Za 12-17 uur, op afspraak en op
de 1e zondag van de maand van 12 tot 17 u

Goedegebuure notariaat

& estate planning

Advies nodig?

*Maak vrijblijvend een
afspraak ter oriëntatie.*

Goedegebuure Notariaat
Rotterdamseweg 40
3332 AJ Zwijndrecht

T 078 - 612 64 66

Leden van de Dordtse
Seniorenbond ontvangen
10% korting.

info@goedegebuurennotariaat.nl
www.goedegebuurennotariaat.nl

Voldoende gratis
parkeergelegenheid.

Gemakkelijk bereikbaar.



Koelewijn's Visspecialiteiten

Loop gerust eens onze moderne viswinkel binnen
en ontdek wat de zee u allemaal te bieden heeft.
Graag staan wij u persoonlijk te woord om in
goed overleg uw bestelling te kunnen noteren en
vervolgens klaar te maken.

Winkelcentrum Sterrenburg
P.A. de Kokplein 121
3318 JW Dordrecht
Telefoon 078 - 618 16 84
www.koelewijsvis.nl



Wij zijn ook op maandag open van 11.00 tot 18.00 uur

'T ZIT WEL



MET

KADOR TAPIJTEN

De grondleggers van kwaliteit en bodemprijzen

LANGE BREESTRAAT 37-39

Dordrecht-Centrum Tel. 078 - 614 56 03

www.kador.nl

• www.traploper.nl

ENERGIETOESLAG BEREIKT NIET IEDEREEN: ZO LOOP JE GEËEN € 1.300 MIS

Tienduizenden Nederlanders hebben de energietoeslag van 1.300 euro (nog) niet ontvangen, terwijl zij daar wel recht op hebben. In alleen Amsterdam, Rotterdam, Den Haag en Utrecht gaat het al om zo'n 26.000 huishoudens, stelt de NOS. Maar ook kleinere gemeenten hebben er mee te maken. De tijd dringt, want in in veel gemeenten sluit de deadline voor het aanvragen van de toeslag (2022) binnen twee maanden.

Problemen bij de aanvraag

Volgens gemeenten zijn er verschillende redenen waarom de energietoeslag de mensen niet bereikt.

De problemen zitten hem vooral in het aanvragen van de toeslag. Met name ouderen en mensen die taalkundig zwakker zijn, hebben er moeite mee.

Te ingewikkeld

Een belangrijk obstakel is de hoeveelheid informatie die aanvragers van de toeslag moet aanleveren.

Denk aan:

- Bankafschriften
- Kopie van het energiecontract
- Bewijs van betaling energielasten
- Loonstrookjes

Het aantal gevraagde bewijsstukken en het soms ingewikkelde aanvraagformulier zorgen ervoor dat aanvragen niet worden afgerond of worden uitgesteld.

Lukt het niet om je aanvraag te voltooien? Of zijn er bepaalde dingen bij de aanvraag onduidelijk? Neem dan contact op met je gemeente of een maatschappelijk werker om je hierbij te helpen.

Geen DigiD

Een ander probleem speelt bij veel ouderen. Sommigen van hen zijn niet digitaal vaardig genoeg om de energietoeslag aan te vragen.

Zo is het vaak verplicht om je DigiD te gebruiken om te toeslag aan te vragen. Maar veel ouderen hebben geen DigiD of weten niet hoe ze hieraan kunnen komen. Gemeenten bieden soms een alternatieve aanvraag aan, maar dat is niet altijd makkelijk te vinden voor iemand op leeftijd.

Geen besef of onbekend

Verder is er een kleine groep huishoudens die niet beseffen dat ze in aanmerking komen voor de energietoeslag, zoals werkenden met een klein salaris.

Ten slotte is er ook nog een kleine groep Nederlanders die niet bij de gemeente bekend zijn of moeilijk bereikbaar zijn. Ze kunnen de financiële steun goed gebruiken, maar vertrouwen de overheid niet, vinden de regelingen te ingewikkeld of zoeken het liever op eigen houtje uit.

Gemeenten geven aan dat ze hun uiterste best gedaan om zoveel mogelijk mensen te bereiken voor het einde van het jaar.

Verschil energievergoeding en toeslag

De energietoeslag en energievergoeding zijn twee nieuwe termen die vaak door elkaar heen worden gebruikt. Toch zijn het twee verschillende dingen.

De verschillen:

Energievergoeding

190 euro in november én december

Uitgekeerd aan bijna alle huishoudens

Uitgekeerd via energieleverancier

Energietoeslag

eenmalig € 1.300 euro

Alleen uitgekeerd aan minima

Uitgekeerd via de gemeenten

2023

Je kunt de energietoeslag ook aanvragen voor 2023.

Een deel daarvan (500 euro) kan al in 2022 worden uitgekeerd. Neem hiervoor contact op met de gemeente.

Je komt in aanmerking voor de energietoeslag als je minder verdient dan:

- € 1.310,05 (alleenstaanden)
- € 1.871,50 (samenwonend)
- € 1.455,67 (alleenstaand en gepensioneerd)
- € 1.971,05 (samenwonend en gepensioneerd)

Als je een bijstandsuitkering, IOAW, IOAZ of Bbz-uitkering ontvangt, krijg je de toeslag automatisch als je daar recht op hebt.

Bron: Energievergelijk.nl



Initiatiefvoorstel

Knarrenhof



VSP Dordrecht en **CDA** Dordrecht hebben op 18 oktober 2022 in de gemeenteraadsvergadering samen een **initiatiefvoorstel** ingediend om in Dordrecht een **Knarrenhof** te bouwen. Een mooi gezamenlijk initiatief met als doel snelheid te maken met het realiseren van een eerste Knarrenhof.

Wat is het doel?

Een woonhofje met ongeveer 25 zelfstandige grondgebonden woningen realiseren voor vitale senioren, met daarbij een gemeenschappelijk hofhuis en tuin op een perceel van in totaal zo'n 5.000 m2.

Wat levert een Knarrenhof Dordrecht op?

Een Knarrenhof is bedoeld is voor actieve, vitale, sociaal betrokken senioren die burenhulp en omzien naar elkaar hoog in het vaandel hebben staan. Daardoor kunnen eenzaamheid en mogelijk een

beroep op de professionele zorg afnemen. We horen van veel vitale senioren dat ze best uit hun grote huis willen verhuizen, maar dat er geen aanbod is wat hen aanspreekt. Als we hen het concept Knarrenhof voorhouden, vinden velen van hen dat wel een aansprekende optie.



Het mooie is dat de senioren zelf in de lead zijn hoe het er uit komt te zien. Zij zijn opdrachtgever. Een Knarrenhof realiseren leidt tot doorstroming op de woningmarkt, en heeft daarmee ook een positief effect voor starters en andere

Dit met een gevarieerde bouw in zowel het sociale huur als middensegment huur en koop, bij voorkeur in een groene omgeving en nabij voorzieningen en winkels.



Staand van links naar rechts: Margret Stolk (VSP), Richard in 't Veld (VSP), Wim van der Kruijff (CDA), zittend: Albert Klerk (CDA)



VSP Dordrecht
 www.vsp-dordrecht.nl
 margretstolk@hotmail.com
 06 5598 8520
 Verenigde Senioren Partij
 @VSPDordrecht



CDA Dordrecht
 www.cdadordrecht.nl
 fractie@cdadordrecht.nl
 06 5321 5665
 @CDADordrecht
 @CDADordrecht

PENSIOENDINER GEMEENTE DORDRECHT



In de week van de eenzaamheid werd er in het Polderwiel een pensioendiner georganiseerd door de Gemeente Dordrecht en 'Resto VanHarte'. Ik en nog twee bestuursleden van de Dordtse Seniorenbond waren hierbij op uitnodiging van de Gemeente Dordrecht aanwezig als ervaringsdeskundige/gespreksleider.

Het pensioendiner is geïnitieerd omdat het pensioen grote veranderingen met zich meebrengt. Tijdens het diner gingen wij samen met een begeleider vanuit het Centrum voor Levensvragen in gesprek met mensen die net gepensioneerd zijn - of tegen pensionering aanzitten. Het doel was hen te helpen een beter beeld te krijgen van hoe zij hun pensioen zinvol kunnen vormgeven - met de dingen die zij zelf belangrijk vinden.

De ervaringsdeskundigen/gespreksleiders kregen dan ook een aantal vragen toegestuurd die als leidraad werden gebruikt. Hiermee gingen we aan de slag met elkaar tijdens het Resto diner van Harte! Het was een pilotdiner om te kijken hoe deze avond wordt beleefd en of het gezien de ervaringen zin heeft of deze avond nog een vervolg krijgt. Hier volgt een kort verslag van de resultaten van verschillende tafels:

De algemene opvatting is dat men er best zin in heeft maar toch wel enigszins tegen op ziet hoe de dagen in te gaan vullen! Natuurlijk bestaat er meer ruimte voor hobby's maar daar moet ook nog wel wat naast zijn.

Er is wel degelijk nagedacht over invulling maar dat behelst dan meestal toch vrijwilligerswerk, omdat dit als zinvol wordt ervaren!

De algemene tendens is dat men geen betaald werk meer wil omdat daar weer te veel

verplichtingen aan zitten (het moeten). Men beschouwt zingeving als iets betekenen voor de maatschappij, waarbij anderen geholpen worden. Zingeving is voor ieder persoonlijk uiteraard verschillend, maar men wil nog wel mee blijven tellen en vooral de beruchte geraniums vermijden! Geen van de deelnemers ziet de 3e levensfase als een probleem. Allen hebben voldoende mogelijkheden die invulling te geven. Gemis van collega's wordt 1x genoemd. Wel wordt genoemd hoe is het om de hele dag op elkaars lip te zitten? Niet meer iedere dag vroeg op is veel geroepen! Meer tijd voor dieren en kleinkinderen! Het behouden van een zo goed mogelijke gezondheid werd door iedereen genoemd, daar valt en staat het mee!

Met pensioen gaan tijdens Corona was dan ook een hot item! Je mag, maar kon niets! Blijf actief, kom onder de mensen doe die dingen waar je behoefte aan hebt, let op je gezondheid d.m.v. voeding en beweging! Kortom het was een informatieve avond met geanimeerde gesprekken. We zaten met een groep tevreden mensen aan tafel. Iedereen is blij met zijn pensioen of ziet het met vertrouwen tegemoet. Voordelen van pensioen: minder stress, niet meer hoeven presteren en je eigen agenda kunnen maken.

En verder, ja dat moet je toch zelf invullen, is zo persoonlijk! We hebben in ieder geval elkaar geïnspireerd en van elkaar geleerd en het eten was heerlijk!! Ik heb ook aangegeven bij de Gemeente Dordrecht dat het pensioendiner een vervolg moet krijgen want laten we eerlijk zijn na een werkzaam leven is het pensioen toch even wennen, niets moet maar toch soms??



Lies Romijn,
organisatie, activiteiten en reizen



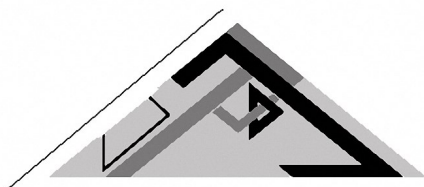
Als de laatste zorg de beste moet zijn

Tineke van der Jagt
Uitvaartverzorging staat
al 25 jaar garant voor een
persoonlijk afscheid en een
begrip in de regio. Bij Tineke
en haar team staat persoonlijke
aandacht voor de overledenen
en hun families voorop.



DEMENTIE & ROUW FAMILIEKAMERS ROUWVERWERKING ONDERSTEUNING & ADVIES BEGRAVEN EN CREMEREN

De ervaring leert dat het regelen van de uitvaart, in
overeenstemming met de (soms bijzondere) wensen
van de nabestaanden, een belangrijke rol speelt bij de
rouwverwerking. Mensen die bij leven hun uitvaart willen
regelen, kunnen ook terecht bij Tineke van der Jagt.
Bent u benieuwd naar de benadering van Van der Jagt
Uitvaartverzorging? Neem vrijblijvend contact op.



TINEKE VAN DER JAGT
Begrafenis- en Crematieverzorging

Een waarborg voor verzekerde zorg en persoonlijke aandacht

JAN VALSTERWEG 100 - 3315 LG DORDRECHT - T. 078 644 07 77
INFO@VANDERJAGTUITVAART.NL - WWW.VANDERJAGTUITVAART.NL

VERJAARDAGSKALENDER

Alle leden die in november jarig zijn (hoe oud u ook wordt):
van harte gefeliciteerd!

Op deze plek besteden we speciale aandacht aan onze leden
die de respectabele leeftijd van **85 jaar of ouder** bereiken:

Rectificatie: in oktober zijn verschillende leeftijden en namen bij de verkeerde personen terecht gekomen, waar voor onze excuses.

Hieronder het gecorrigeerde lijstje van oktober

3 okt, mevr. J. Blom-Aulman, 86 jaar
5 okt, mevr. B. Fluijt-van Halst, 87 jaar
8 okt, dhr. M. Wark, 85 jaar
12 okt, mevr. M.C. Bergers-Elmendorp, 85 jaar
15 okt, mevr. C.G. Scheen-Verburg, 85 jaar
19 okt, mevr. M.C.A. Machielse-Wünsch, 85 jaar
20 okt, dhr. E.G.C. Struijk, 86 jaar
22 okt, mevr. M. Schelven, 89 jaar
27 okt, S.J. Kruidhof-Huizinga, 85 jaar

Hieronder de jarige 85-plussers van november

3 nov. Mevr. G. Storchart-Rosendal, 97 jaar
5 nov. Mevr. N. Kinkelaar-Smol, 89 jaar
9 nov. Mevr. de Waard-Willemsen, 90 jaar
11 nov. Dhr. P.G.G. Diepstraten, 86 jaar
16 nov. Mevr. A.L. Loyaen-van Hekken, 95 jaar
19 nov. Mevr. G.C. Vermeer-Donkervoort, 86 jaar
19 nov. dhr. J. Ibelings, 87 jaar

van harte
gefeliciteerd



SENIORSERVICE: BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

Voor spoedeisende huisartsenhulp 078-2020020.

Op maandag t/m vrijdag van 17.00 uur 's avonds tot de volgende dag 08.00 uur.

Op zaterdag, zondag en erkende feestdagen 24 uur per dag.

Alarmnummer	112 (gratis)	Bureau Sociaal Raadsliden	088-1237011
Snelle politiehulp, Geen spoed	0900-8844	Stichting MEE	078-7508900
Het Spectrum		Hulplijn, hulp nodig?	
algemeen nummer	078-6172333	<i>Wij zijn er voor jou als het alleen even niet lukt</i>	
Thuiszorg het Spectrum		<i>Samen wandelen, klusjes in huis?</i>	078-2001079
(vragen over welzijn, wonen en zorg)	078-7999220	De Luisterlijn, telefonische hulpdienst,	
Aafje Zorglijn	088-8233233	<i>Wij luisteren 24 uur per dag</i>	088-0767000
Internos Zorglijn	078-6483838		
Buurtzorg	06-57514200	Parkinson-vereniging	078-6541024
		Alzheimer Nederland	0800-5088
Stadswinkel Drechtsteden	14078		
Sociale Dienst Drechtsteden	078-7708910	RijbewijskeuringsArts.nl	085-0180800
Wmo adviesraad Dordrecht	078-6176982	Regelzorg rijbewijs-keuringen	088-2323300
Sociaal wijkteam Dordrecht	078-2210200		





GEBITSPRAKTIJK DORDRECHT

Onze Kliniek: Uw kunstgebittenspecialist



Reparatie service ook in het weekend

Plein 1940—1945 nummer 32
3313 CV Dordrecht

Telefoon: 078-842 06 31

Website: www.gebitspraktijkdordrecht



VOOR VRAGEN OVER WONEN, ZORG & WELZIJN

KLANTENSERVICE HET SPECTRUM

078 799 92 20

klantenservice@hetspectrum.nl

www.hetspectrum.nl



#stichtinghetspectrum

ZORG MET AANDACHT, AANDACHT MET ZORG!